# Fonctions et sources alimentaires de certaines vitamines les plus courantes

Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

## Information sur certaines vitamines les plus courantes

Les vitamines ne fournissent ni calories ni énergie. Elles aident toutefois à rester en santé. Nous ne pouvons produire de vitamines, il faut donc nous les procurer par l'entremise des aliments que nous mangeons. Nous n'avons besoin que d'une petite quantité de vitamines; la plupart des gens répondent à leurs besoins en suivant les directives de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (GAC) et en mangeant une variété d'aliments sains. Certaines personnes peuvent avoir besoin de vitamins supplémentaires pour les aider à remplir certains besoins particuliers.

Il existe deux sortes de vitamines : les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles. On compte, parmi les vitamines hydrosolubles, les vitamines B1, B2, B3, B6 et B12, la vitamine C, la biotine et l'acide folique. Elles ne sont pas emmagasinées en grandes quantités dans le corps, et toute quantité superflue est rejetée dans l'urine. On compte, parmi les vitamines liposolubles, les vitamines A, D, E et K. Ces vitamines peuvent être stockées dans notre corps. Il n'est pas recommandé d'avoir de grandes quantités de vitamines liposolubles dans notre corps, car cela peut provoquer des problèmes de santé.

## Étape par étape

Le tableau suivant vous aidera à comprendre pourquoi il est important de consommer certaines vitamines courantes en quantité suffisante. Vous y trouverez également les meilleures sources alimentaires de ces vitamines.

| Vitamine | Fonction | Sources alimentaires |
|---|---|---|
| Vitamine B1<br>(Thiamine) | Aide à la production d'énergie dans le corps | Grains entiers, produits céréaliers enrichis<br>Foie, porc, légumineuses, noix et grains |
| Vitamine B2<br>(Riboflavine) | Aide à la production d'énergie dans le corps<br>Aide votre corps à utiliser les autres vitamines B | Fèves de soya, viande et volaille, foie et œufs<br>Champignons<br>Lait, fromage et œufs<br>Grains entiers et produits céréaliers enrichis |

| | | |
|---|---|---|
| Vitamine B3<br>(Niacine) | Permet à votre corps d'utiliser les protéines, les lipides et les glucides contenus dans les aliments<br>Facilite le travail des enzymes dans le corps | Champignons<br>Beurre d'arachide, viande, poisson, volatile<br>Grains entiers et produits céréaliers enrichis |
| Biotine | Permet à votre corps d'utiliser les protéines, les lipides et les glucides contenus dans les aliments | Patates douces<br>Lait faible en gras, yagourt<br>Arachides, amandes, œufs, foie, protéine de soya<br>La quantité de biotine est variable dans les aliments |
| Vitamine B6<br>(Pyridoxine) | Aide à fabriquer et utiliser les protéines et le glycogène qui servent d'énergie dans les muscles et le foie<br>Aide à la formation de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans le sang | Pommes de terre, bananes<br>Son 100%, avoine instantanée<br>Viande, poisson, volaille, foie, fèves de soya, pois chiches, lentilles, pistaches, noix, graines de tournesol |
| Vitamine B12<br>(Cobalamine) | Travaille avec l'acide folique pour fabriquer de l'AND<br>Aide à la fabrication de cellules sanguines saine.<br>Une faible concentration sanguine de cette vitamine peut provoquer une forme d'anémie.<br>Aide au bon fonctionnement des nerfs | Lait, fromage, boisson au yaourt, boissons de soja ou de riz enrichies<br>Viande, poisson, volaille, foie, œufs, produits de soja enrichi |
| Folate<br>(aussi connu sous le nom de folacine et acide folique)<br>L'acide folique est le type de folate qui est | Aide à produire et maintenir l'ADN et les cellules.<br>Aide à produire les cellules rouges et à prévenir l'anémie. | Un apport adéquat d'acide folique réduit le risque d'avoir un enfant atteint d'anomalies<br>congénitales, comme le spinabifida<br>Mêmes fonctions que le folate<br>Présent dans les suppléments et ajouté |

| | | |
|---|---|---|
| inclus dans les suppléments de vitamines | | dans les aliments enrichis<br>Asperges, épinard bouilli, laitue romaine, choux de Bruxelles, betteraves, brocoli, maïs, pois verts,<br>Oranges, jus d'orange<br>Pain, pâte enrichies, germe de blé,<br>Foie, haricots secs, soja, pois chiches, lentilles, graines de tournesol, graine de lin. |
| Vitamine C | Elle peut aider à prévenir la détérioration des cellules et réduire le risque de certains cancers, de maladies du cœur et d'autres maladies. De plus, elle contribue à la guérison des coupures et plaies et favorise la santé des gencives. Par ailleurs, elle protège des infections en maintenant le système immunitaire en santé.<br><br>Elle accroît la quantité de fer issu des aliments qu'absorbe l'organisme. | Les agrumes tels que les oranges, les pamplemousses et leur jus, les kiwis, les fraises, les mangues, la papaye<br>Les poivrons jaunes et verts, le brocoli, les choux de Bruxelles, les tomates et les légumes-feuilles foncés crus. |
| Vitamine A | Améliore la vision nocturne<br>Protège contre les infections en maintenant la peau et d'autres parties du corps en santé<br>Aide à la croissance et au développement du corps | Foie, quelques poisons<br>Lait, fromage |

| | | |
|---|---|---|
| Caroténoïdes:<br>alpha, bêtacarotène, et bêta-cryptoxanthine | Les caroténoides ne sont pas des vitamines mais certains types sont transformés en vitamine A dans le corps.<br>Agissent comme antioxidants qui protègent le corps des dommages causés par des molécules appelées radicaux libres. | Cantaloup, pamplemousse<br>rose, tomates, brocoli, légumes-feuilles vert foncé comme les épinards, les feuilles de betterave et la bette à cardes, légumes orangé foncé comme les carottes et les patates douces. |
| Vitamine D | Augmente l'absorption du calcium et du phosphore provenant des aliments dans le corps<br>Dépose le calcium et le phosphore dans les os et les dents, les rendant ainsi plus solides et plus sains<br>Protège le système immunitaire contre les<br>Infections | Lait, boissons de riz et de soja enrichies<br>Margarine enrichie<br>Quelques poissons, œufs, abats rouges, huiles de foie de poisson |
| Vitamine E | Aide à maintenir le système immunitaire et autres fonctions corporelles en santé | Huiles végétales<br>Patates douces, légumes-feuilles verts crus<br>Germe de blé, graines de tournesol, noix, beurre d'arachides |
| Vitamine K | Produit les protéines qui permettent la coagulation lorsque nous saignons<br>Participe à la fabrication de protéines corporelles du sang, des os et des reins | Brocoli, fèves de soya, légumes-feuilles verts crus ou cuits comme le chou frisé, chou vert, les feuilles de navet /betterave et les épinards |

## Mesures particulières

La plupart des gens répondent à leurs besoins vitaminiques en suivant le GAC. Cependant, certaines étapes de notre vie et certaines situations exigent que nous prêtions une attention plus grande à notre apport en vitamines. Dans certains cas, il est nécessaire de prendre des suppléments.

---

- Vitamine D : Les adultes de plus de 50 ans ont besoin de plus de vitamine D que les jeunes adultes et ne l'absorbent pas aussi bien. On recommande donc aux adultes de plus de 50 ans de prendre 400 UI de vitamine D par jour.
- Acide folique : Si vous êtes une femme susceptible de devenir enceinte, ou si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous devriez prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique tous les jours afin de réduire les risques d'anomalies congénitales.
- Vitamine C : Si vous fumez, vous devez prendre 35 milligrammes (mg) de vitamine C par jour. Vous pouvez facilement absorber cette quantité en mangeant une variété de fruits et de légumes et en consommant le nombre de portions de fruits et légumes recommandé dans le GAC.
- Vitamine K : Les personnes qui prennent de la warfarine ou du coumadin doivent s'assurer de manger la même quantité de vitamine K tous les jours. Une hausse ou une baisse soudaine de vitamine K de source alimentaire peut affecter le fonctionnement de la médication.

## Pour aller plus loin

« Guide alimentaire canadien ». www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



Les diététistes du Canada, 2014. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.